

Spiritualità – Salute – Benessere

- Ospedale Bellaria, il 21 Maggio 2012

Buongiorno a tutti,

*Innanzi tutto, voglio scusarmi con voi, se ferisco la vostra bella lingua.
Il mio italiano, è ancora in via di perfezionamento! :o)*

Sarò breve nella mia esposizione,¹ perché preferisco dare spazio al confronto con voi. - Bene.

Immagino che tutti conosciate il paradosso di Easterlin.

Easterlin, nel 1974, ha evidenziato come la crescita della ricchezza economica produca una crescita della felicità; però, questo accade per un certo periodo di tempo, trascorso il quale la curva inizia a calare e il benessere diminuisce al crescere della ricchezza.

Dunque la ricerca delle cause del benessere non è una questione relativa **all'avere**, ma piuttosto **all'essere**.

Apro una parentesi: l'essere umano percepisce la realtà a partire dai cinque sensi. Svilupperò, quindi, una riflessione a partire da questa esperienza umana, che proprio in quanto tale è, accessibile accessibile a tutti gli uomini. Questa è la mia definizione della filosofia.

Consentitemi inoltre di esprimere alcuni elementi teologici inerenti la fede cristiana, elementi non accessibili nell'immediato ai non credenti. Però, vale la pena ascoltare, anche solo per semplice curiosità. –Chiudo la parentesi.²

Dicevo quindi che, il benessere, come dice la parola stessa, è una questione di *essere*

¹ Davvero, per spiegare ogni cosa dettagliatamente si richiederebbe un intero libro!

² Come essere umano cerco di bonificare me stesso cioè ad essere *buono come Dio è Buono*, ... (almeno provo a rispondere al Suo invito, secondo Matteo 5, 48 e anche Levitico 19, 2 oppure 11, 44-45 o ancora 1 Pietro 1, 15-16).

Su questa strada cristiana, ho incontrato degli ostacoli: “non faccio il bene che voglio, ma il male che non voglio” (cf. Romani 7, 19), infine posso dire per esperienza (personale): “il cuore dell'uomo è complicato e ammalato” (cf. Geremia 17, 9).

Nello stesso tempo, essendo troppo debole per fare un braccio di ferro con questa realtà sepolta in me, mi sono sentito invitato ad avvicinarla con mitezza, per addomesticarla nella dolcezza. So che facendo così, cammino sulle terre della psicologia, e dunque, non posso ignorare le sue scoperte. Tuttavia, il mio approccio rimane diverso.

La filosofia, come approccio realistico alla realtà, è il mio strumento principale per analizzare questo (mio) mondo interiore e scuro.

La Bibbia offre anche il suo sguardo sul cuore dell'uomo (Dio, nella sua grande misericordia illumina l'uomo sulla realtà del proprio cuore). Sarebbe stolto trascurare questa opportunità.

L'approccio basato sull'esperienza è, inoltre, capace di verificare nella realtà un elemento apportato dalla rivelazione o da un insegnamento, per quanto concorda con la realtà dell'esperienza.

(e non di *avere*).

Per un essere umano essere vuole dire vivere. Dunque più vivo e più sono. Per noi che siamo viventi, essere pienamente significherà vivere pienamente.

Essere pienamente un essere vivente vuole dire vivere di tutto quello che può vivere in me!

La domanda che sorge spontanea è: dove è la vita in me? Che cosa vive in me? Quali sono tutte le dimensioni della vita dentro di me?

Vi propongo di analizzare insieme che cosa è l'essere umano.

L'uomo ha un corpo. E fa parte del vostro lavoro, curare questo corpo!

Tramite il suo corpo, l'uomo rientra nella classe dei mammiferi.

Essendo vivente, questo corpo ha un' anima. Parlo nel senso filosofico, cioè a livello di esperienza umana.

Ogni essere vivente ha un' anima nel senso che è "animato". Animato dall'interno.

In questo senso, anima vuole dire "principio di vita". I mammiferi hanno un'anima sensibile, come tutti gli animali, che permette loro una relativa autonomia (a differenza delle piante!)³

La parola "anima" intesa in questo senso, è all'origine della parola "animale".

Dunque abbiamo un corpo animato, cioè un corpo e un'anima.

Ma nell'uomo vediamo che c'è qualcosa di più. L'uomo è un essere spirituale, una persona.

Questo, lo deduciamo da due qualità che gli animali non hanno:

* Da una parte la capacità di conoscere le cose dall'interno, la capacità di astrazione, e questa capacità è chiamata "intelligenza".

* Dall'altra parte abbiamo la capacità di scegliere, chiamata anche "volontà", o più comunemente "l'amore".

Grazie allo spirito l'uomo diventa persona, ossia un essere libero i cui atti originano nella sua interiorità e non nel suo istinto. Ne consegue che le nostre azioni ci appartengono e dunque possiamo essere considerati responsabili delle nostre azioni a differenza di un leone che non è ritenuto responsabile per aver mangiato un cacciatore!

Guardiamo più da vicino cosa è l'intelligenza.

L'intelligenza è fatta per il vero.⁴

Per "dare un nome" a quello che è, per denominare ogni cosa, più precisamente possibile.

Questo aspetto dell'intelligenza si manifesta in tutta la ricerca scientifica.

Ho l'esperienza di tutto il mondo attorno a me tramite i cinque sensi.

In questo universo l'individuo cerca anche di discernere dove sono le cose buone per lui. Dove è il bene, il mio bene?

Inoltre il ruolo dell'intelligenza è di stabilire un ordine tra le cose.

³ Anima: Gli animali hanno una anima, ma totalmente legata al corpo, e dunque alla sue finalità. Per questo, vediamo che gli animali sono finalizzati per la sopravvivenza dell'individuo (mangiare, scampare dinanzi al pericolo, ... etc.) e la sopravvivenza della specie (la riproduzione).

⁴ Spesso il vero si rivela a noi dopo aver formulato bene la domanda: dire ciò che mi manca per capire! Così la ricerca del vero diviene l'arte di porre bene la domanda.

Nel funzionamento dell'universo, l'intelligenza cerca, di distinguere la causa, gli effetti. Questo significa già fare ordine.

Tra i beni l'intelligenza cerca di mettere un ordine, cioè stabilire una gerarchia tra i beni.

Per quando riguarda la volontà (come capacità di scegliere), una persona sana sceglie il meglio per se.

Una delle esperienze che ci ferisce di più, è quando l'oggetto della scelta non è il bene migliore... soprattutto nei nostri confronti!

Riguardo alla libertà, ribadisco che essendo libero, le mie scelte mi appartengono.

E dunque appartiene alla mia dignità, fare delle scelte che sono mie.⁵

In questo l'intelligenza si mette al servizio dell'amore e della mia libertà, quando analizza bene la situazione e soprattutto quando sa valutare giustamente ogni bene.

Così, l'intelligenza attribuendo il giusto nome a ogni cosa dell'universo, cioè del mio ambito di vita, realizza la mia autonomia e, di conseguenza, la mia libertà.

E' esattamente questo ciò che state facendo con queste giornate di riflessione!

Dunque, siamo un corpo, un'anima e uno spirito.⁶

E la persona che vuole vivere pienamente, svilupperà tutti questi livelli della vita, perché fanno parte di lei.

Quindi, a livello spirituale, vivere pienamente vuole dire: *Capire e tradurre in parole giuste il mio ambito di vita e*, dopo, *condividerlo*, con un'altra persona che amo e che mi ama.

Con ambito di vita intendo il mondo esterno a me, e il mio mondo interno.

Condividere quello che ho capito del mondo esterno chiede una certa fiducia.

Per esempio adesso, parlando con voi, ho fiducia che anche voi stiate cercando il vero, come io lo cerco e, per questo non ho nessuna paura di condividerlo con voi.

Ma, facendolo, mi rendo vulnerabile a voi. Però lo faccio perché vi voglio bene.

Condividere quanto riguarda il mio mondo interno (i miei sentimenti, le mie emozioni, le mie intenzioni, etc...) è anche una necessità per fare vivere tutte le dimensioni della mia persona, compreso l'intelligenza e l'amore.

Ma questo chiede ancora di più, una grande fiducia reciproca. Non posso condividere i fatti miei con uno sconosciuto.

⁵ In questo la fede Giudeo-Cristiana insegna che Dio ferma la sua onnipotenza dinnanzi alla libertà della sua creatura spirituale. E' per questo che c'è un inferno! Non come castigo, ma come conseguenza della libertà. Ci fa capire la nobiltà della nostra libertà e la responsabilità a noi affidata.

⁶ Corpo-Anima-Spirito. In molti brani, la Bibbia (e poi anche nel *Catechismo della Chiesa Cattolica*) afferma che l'uomo è composto di un corpo e di un'anima (intesa come spirituale, all'opposto degli animali). Come per dire che l'uomo è corpo e interiorità. Come c'è il cielo e la terra, c'è il corpo e l'anima, il corpo e l'interiorità. (Cf: CCC 362-368). In italiano si direbbe: corpo e animo.

Ma san Paolo (in 1 Tessalonicesi 5, 23) parla di *corpo, anima e spirito*. (il Salmo 31, 9 – parla anche di *viso, anima e corpo!*)

E' vero che la nostra anima è essenzialmente spirituale e che la morte separa l'anima (spirituale) dal corpo. Il corpo si disperde, mentre l'anima sussiste a causa dell'immortalità dello spirito.

Ma la complessità del corpo umano ci fa capire che è un corpo spirituale! (cioè fatto per convivere con uno spirito).

Però, penso che per una sana ricerca sull'interazione tra di loro, è necessario ripartire dalla tripla distinzione: Corpo – Anima – Spirito.

Dunque. Possiamo definire la persona come un essere di incontro con un altro. Con la parola “incontro” intendo il condividere un contenuto elaborato con l'intelligenza, con una persona con la quale ho stabilito un rapporto di fiducia, perchè ci siamo reciprocamente scelti – cioè perché ci vogliamo bene. E perché ti voglio bene, condivido con te i segreti del mio cuore. Questo è l'incontro con l'altro.

Ma chi può essere l'altro?

L'altro può essere un altro essere umano: Certo. Si chiama allora: *l'amico*.

L'altro può essere me stesso. Penso che sia possibile un sano rapporto di amore con se stesso. E ciò a mio parere è essenziale.⁷

L'altro può essere anche la divinità.

Quando e se abbiamo preso coscienza che questo mondo non si è potuto creare da solo, è possibile arrivare alla induzione che è necessario porre l'esistenza di un Essere primo, per rispondere alla domanda circa l'origine di ogni cosa che esiste.

Questo Essere primo ha anche la possibilità di rivelarsi alla sua creatura!

Quando la creatura accoglie questa rivelazione, entriamo nell'ambito della fede.

(E la riflessione su questo contenuto dalla fede si chiama *teologia*).

Secondo questo punto di vista, è dunque possibile per la persona umana incontrare la Persona Divina.

Il più grande teologo della Chiesa Cattolica, San Tommaso d'Aquino, dice che pregare è: "Parlare con Dio come con qualcuno che mi ascolta"...

Già nel Vecchio Testamento è scritto: "Mosè conversava faccia a faccia con Dio come con un amico."⁸

Concretamente questo vuole dire che la preghiera Giudeo - Cristiana è un colloquio con Dio. Dunque, non sono solo parole, ma le parole esprimono quello che c'è nel cuore.

Un rimprovero frequente di Dio al suo Popolo è: "Questo popolo mi onora con le labbra, ma il suo cuore è lontano da me".⁹ Si tratta dunque di incontrare il cuore di Dio.

Per questo, vi dico: se uno non crede ancora in Dio, può provare a parlare con Lui. Perché non fargli una domanda? ... Poi si vedrà se verrà una risposta!

Comunque, provare non costa niente!

In conclusione, il benessere è un buon vivere. Cioè vivere con tutto quello che siamo. E' l'adempimento della parte più grande della nostra persona si fa nell'incontro con l'altro, sotto tutti gli aspetti possibili, cioè con l'amico, con se stesso, con il nostro Creatore e Redentore.

Per sottolineare questo aspetto, ricorderei che Aristotele fonda la dimensione

⁷ Nell'insegnamento della Bibbia e di Rabbi Iesuha, troviamo l'invito ad amare il prossimo *come se stesso*, cf: Levitico 19, 18 e Matteo 19, 18. Dunque, l'amore di se stessi è il punto di partenza di ogni amore della persona.

⁸ Cf: Esodo 33.

⁹ Cf: Isaia 29, 13 - Matteo 15, 18 - Marco 7, 6.

comunitaria dell'uomo sulla parola, intesa come capacità di comunicare sul bene e il male, sul giusto e l'ingiusto.¹⁰ Dunque il benessere sarà vivere nella pienezza della nostra natura umana. Lasciare da parte una dimensione della nostra vitalità ci toglierebbe qualcosa del benessere.

Praticamente il benessere richiede di dedicare del tempo all'incontro con se stesso, con i nostri cari e il nostro prossimo, e del tempo con il nostro Dio.

Rivediamo più dettagliatamente queste tre dimensioni.

1) **Del tempo per se stesso:** ... Per mettersi in accoglienza di se stessi.

Questo, sembra ovvio. Però, non è così facile accettare se stesso, con le proprie debolezze, con la propria vulnerabilità. Ancora meno facile è accettare il proprio passato soprattutto quando ci fa soffrire.

Ci fa soffrire perché abbiamo sbagliato certe scelte, perché gli altri si sono sbagliati (può darsi moltissimo!) nei nostri confronti.

Il passato quando non è accettato, quando non è "metabolizzato" rende il presente pesante, e non ci prepara bene ad affrontare il futuro.

Come liberarsi di questo zaino pesante?

Il Cristiano sa che l'accusatore non è Dio, ma un *altro*. Perché il Signore è "venuto a cercare e salvare quello che era perso"¹¹, che è come un "medico venuto non per i sani ma gli ammalati".¹²

Dunque giudicarsi, accusarsi, non è sicuramente una via giusta, almeno non lo è secondo l'insegnamento del Rabbi Iesuha.

Precisiamo un aspetto particolare della vita:

Al contrario di quanto accade a scuola durante un'interrogazione, nella vita non c'è un corso prima, che insegna tutto. Si fa il confronto con la realtà, prima di conoscerla. Così, ogni giorno si impara qualcosa. E spesso impariamo più dagli sbagli.¹³

Dunque, la vita stessa è la nostra insegnante. Per tutto questo, prendere del tempo per noi stessi, ci permette di rileggere la nostra vita, in modo da capirne il senso e soppesare gli effetti e le conseguenze dei nostri atti: sono stati positivi, oppure negativi?

San Bonaventura diceva che Dio ci parla tramite tre libri. *La Bibbia* - certo - poi il *libro della natura* e il *libro della vita*.¹⁴

Non si può capire la vita, la nostra vita, senza dedicare del tempo alla lettura di questi tre libri.

Nel concreto: la lettura della Bibbia (chiamata "Lectio divina", o *lezione divina*) e la meditazione cristiana degli altri due libri.

¹⁰ Cf. Aristotele: *Politica*, libro 1, capitolo 2, 10-12.

¹¹ Cf. Luca 19, 10.

¹² Cf. Marco 2,17 o Matteo 9,2

¹³ In un articolo del 1922, Albert Einstein scriveva: "L'esperimento è un giudice inflessibile e poco gentile del lavoro del fisico teorico. Non dice mai "sì" ad una teoria, nel migliore dei casi "forse" e nella maggior parte dei casi "no"."

¹⁴ Cf. San Bonaventura, "Riduzione delle arti".

Dunque arrivare ad una accoglienza di se stesso, compreso tutto il proprio passato, e quindi tutto quello che sono. E come cristiano direi: arrivare ad amare me stesso come Dio mi ama e guardarmi come Lui mi guarda.¹⁵

Nell'accoglienza di se stesso, inevitabilmente emergono sentimenti di paura, di rancore, di rifiuto del passato. E' tutto questo, che pesa nel cuore.

Ci liberiamo di questo peso, accettando i nostri errori e perdonando noi stessi e gli altri.

In poche parole passare dall' "anti" alla "a" (l'*alpha* privativo del greco).

Mi spiego: La meditazione è lo strumento tramite il quale riesco a scoprire e a capire quali sono gli eventi del mio passato e del mio presente che mi hanno ferito e portato ad una sofferenze interiore.

Poi la stessa meditazione mi consente di mettere ogni cosa al suo posto, e di dare il giusto valore a ogni cosa (e dunque eventualmente *rinominare* le cose).

Riflettere così, su ogni cosa, senza nessuna fuga. Né nella fantasia, né in alcun tipo di *droga* (ad esempio: sostanze stupefacenti, alcool, o anche sport di scivolo o di velocità, la radio, la TV, il Walkman sulle orecchie, anche il telefonino, ... etc. ... e paradossalmente, c'è un modo sbagliato di pregare (specialmente il rosario) che serve infatti a rimanere nel superficiale, senza condurre all'interiorità!).

2) **Del tempo per i nostri cari per i nostri vicini.**

"Tu diventi responsabile per sempre di quello che hai addomesticato. Tu sei responsabile della tua rosa" diceva la volpe al piccolo Principe. (Antoine di Sant Exupery)

Questo vale per i nostri cari, cioè quelli che abbiamo scelto di amare, che abbiamo messo nel nostro cuore.

Poi ci sono quelli che vivono attorno a me.

Dedicare del tempo ai nostri colleghi, ai *vostr*i malati.

Lo sapete, basta così poco per rendersi conto di cosa è importante per una persona. Basta ogni tanto dare all'altro un piccolo spazio nel nostro cuore per essere capaci di percepire cosa è importante per lui.

In effetti come potremo trovare del benessere senza raggiungere la felicità?

E come essere felice lasciando gli altri infelici?

... e anche se lo faccio per semplice ignoranza, percepisco in me, qualcosa che non va.

3) **Del tempo per Dio.**

... Ora parlo ovviamente come credente.

Secondo tutti gli autori spirituali, la preghiera è un colloquio con Dio. La preghiera non ha valore se non porta all'incontro con Dio.¹⁶

¹⁵ So che il suo sguardo non giudica ... ma non scende neanche a compromessi, perchè custodisce tutte le esigenze della verità.

¹⁶ Nel Antico Testamento, il Signore chiede a Mose di fare la *Tenda del Convegno*, sul modello di quella del cielo, che gli è dato vedere. (Il termine "*Tenda del Convegno*" apparve più di 120 volte nei libri del Pentateuco). E' veramente un Dio che vuole giungere all'incontro col suo Popolo, coi suoi figli!

Per questo, secondo me, la base di tutto, nella vita cristiana, é l'incontro personale con Dio.¹⁷

... Se vogliamo rimanere fedeli a questo incontro, è saggio stabilire un appuntamento fisso durante la nostra giornata.

Un tempo per **fermarsi**: per **ringraziare**, per **chiedere perdono** e poi per **parlare insieme**.

Quindi ritroviamo le tre fasi fondamentali dell'incontro interpersonale: Dire grazie, chiedere perdono, dire "ti voglio bene".

Quest'ultima parte del colloquio diventa per il credente il luogo della meditazione cristiana sulla propria vita.

Per il credente, l'incontro con Dio diventa anche il luogo dell'incontro con se stesso!

Perché Dio ha la particolarità di conoscermi meglio di me, di amarmi più di me, di essere presente in me, più di quanto non lo sia io, in me stesso!

La serenità viene con la riappacificazione di noi stessi, che ci permette di raggiungere infine la "pace del cuore", *l'esichia* in greco.

Quindi la serenità scaturisce dal riconciliarci con noi stessi.

I padri del deserto, i primi monaci, erano sempre alla ricerca di questa pace del cuore. San Serafino di Sarov¹⁸ diceva: "Custodisci il tuo cuore nella pace e una moltitudine attorno a te sarà salvata."

Tutto questo sarebbe facile senza la sofferenza, e senza la presenza del male.

Senza questi due aspetti, la vita sarebbe come una favola, un racconto per bambini!

E quindi, come custodire la pace del cuore in questo contesto?

Per dare una risposta un po' veloce, posso dire che il Maestro di ogni cristiano, cioè Rabbi Iesuha, ha vissuto tutta la sua vita in questa *pace del cuore*.

In effetti, non si può rinunciare a un bene se non per acquisire un bene maggiore.

Dunque, l'unione con il Bene supremo, permette di accettare con pace, l'assenza di tutti gli altri beni. Nell'unione con Dio Creatore (e dunque sorgente di ogni bene), trovo ogni bene.

Per Rabbi Iesuha, il bene supremo era custodire il legame con il Padre Suo.

Questo gli permetteva di stare come Figlio sotto lo sguardo del Padre. E così, fino alla sua Passione, e alla morte sulla croce.

Per Gesù Cristo, era meglio stare in pace, in comunione di amore col Padre Suo, piuttosto che opporsi all'odio che si scatenava contro di Lui.

In effetti, la violenza, il nervosismo e ogni sorta di agitazione ci tolgono la pace del cuore, e senza pace del cuore non possiamo più stare in presenza di Dio.

In questo, la Passione, la Morte e la Resurrezione di Gesù Cristo sono un riassunto di tutto il suo insegnamento.

E' per questo che dedichiamo ogni anno, del tempo per vivere pienamente, ora per

¹⁷ Cf. l'audienza del mercoledì 16 maggio 2012, del Papa Benedetto XVI:

http://www.vatican.va/holy_father/benedict_xvi/audiences/2012/documents/hf_ben-xvi_aud_20120516_it.html

¹⁸ Nato a Kursk, il 19 luglio 1759 – Morto a Sarov, il 2 gennaio 1833.

ora, questi tre giorni della fine della sua vita.

Così, Gesù Cristo custodendo l'unico bene necessario poteva rinunciare a tutti gli altri beni.¹⁹

Concretamente, piuttosto che opporsi al male, cioè farsi "anti", si è fatto "a".

Piuttosto che farsi *anti* farisei, *anti* i suoi nemici, ha voluto vivere senza dare spazio ai loro atteggiamenti. "Il Signore è il mio pastore non manco di nulla... se dovessi camminare in una valle oscura non temerei alcun male, perché tu sei con me..."²⁰

Ma come fare nostra questa chiave di vita?

E' accessibile a noi, questa sapienza di vita?

Sì, sarà possibile custodire la pace del cuore, se riusciremo a dare il giusto valore alla presenza del male e della sofferenza nella nostra vita.

Ma da dove viene il male e la sua conseguenza: la sofferenza?

Nella rivelazione Giudea - Cristiana il male è la scelta di rifiutare un bene.

Dio è Creatore dell'universo e tutto quello che ha fatto "è buono".

Questa constatazione dà un ritmo a tutta l'opera della creazione.

Alla fine della creazione, dopo la creazione dell'uomo, sta scritto: "Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona (...e fu sera e fu mattina sesto giorno)".²¹

Nella Bibbia, il male apparve dopo l'opera della creazione, tramite una delle sue creature che decise di dire *no* al suo Creatore: "*Non serviam*" - "Non voglio servire!

Dopo, questa creatura ha tentato l'uomo, per trascinarlo nella sua stessa scelta.

E' molto significativo vedere come le conseguenze della disobbedienza dell'uomo accadono da sole (prima la visita di Dio):²² Non è Dio che punisce. E' il non-bene che fa del male! Il male e la sofferenza sono una conseguenza interiore alla scelta di un bene minore.

Dio è Buono, e quindi anche la Sua Volontà è buona.

Uscire della Sua Volontà significa, allontanarsi dal proprio bene.

Ma non è per niente un castigo di Dio!

La sofferenza, sia fisica sia morale, è un effetto del male.

E molto spesso, non sono i nostri sbagli a farci soffrire, ma quelli degli altri!

La sofferenza risuona all'intelligenza come un'assurdità, uno scandalo. Perché?

Poiché la sofferenza non ha senso, esce dalle capacità immediate dell'intelligenza.

Preciso di più:

Aristotele definisce la felicità, "come quello che tutti cercano"²³

E perché cerchiamo tutti la felicità?

¹⁹ Cf: Isaia 53 "... Maltrattato, si lasciò umiliare e non aprì la sua bocca; era come agnello condotto al macello, come pecora muta di fronte ai suoi tosatori, e non aprì la sua bocca. ..." (Ma si dovrebbe leggere tutto il capitolo 53). Questo brano è ripreso negli Atti degli Apostoli 8, 32.

²⁰ Cf. Salmo 23, 4.

²¹ Cf. Genesi 1, 31.

²² Cf. Genesi 3.

... Dinanzi alle conseguenze del male, noi, pensiamo facilmente che esse siano una punizione di Dio, invece, queste conseguenze si fanno da sole, automaticamente, senza azione particolare di Dio (... non c'è Dio dove c'è del male!). Non è Lui che agisce nelle conseguenze del male, accadono per se stesse!

²³ all'inizio dell'*etica a Nicomache*.

Perché siamo fatti per la felicità! Troviamo l'adempimento di noi stessi, nella felicità. Nella felicità troviamo un certo riposo, appunto, perché dopo la felicità non c'è più niente altro da cercare!

Alla fine, in questa ottica, la ricerca del senso della vita, diviene la ricerca di sapere dove trovare la felicità.

Quando sono felice mi sembra di aver trovato "*la fine del mondo*". Invece quando faccio l'esperienza della sofferenza mi sembra di vivere la negazione di questa destinazione alla felicità.

Dunque, la sofferenza sembra mandarmi un messaggio terribile: *non sei fatto per essere felice!* Allora l'intelligenza è ferita, perché non può capire!²⁴

Di conseguenza, anche se non è ovvio immediatamente, è lecito cercare il senso della sofferenza, o almeno capire come gestirla.

A livello delle passioni²⁵, (e come mammifero, risento delle passioni) l'assenza di un bene provoca la tristezza (e la disperazione) –, Allo stesso modo la presenza di una ingiustizia provoca l'ira, la rabbia.

Tutto questo accade al di là del mio controllo.

Ma attenzione! Pur non avendo il potere di controllare il sorgere spontaneo delle passioni, dentro di me, resto responsabile di come le gestisco e, infine, dello spazio che gli concedo.²⁶

Così, il rancore, o sentimenti simili di opposizione, vengono ad abitare nel mio cuore, ... avvelenando il mio presente.²⁷

Anche gli errori che ho commesso in passato sono un fatto reale che devo accogliere. Concretamente è stato fatto così. Non si può più fare niente. Lamentarsi non cambierà il passato.

Invece, il comportamento positivo sarà quello di accogliere la lezione della vita. Come diceva una nonna a sua nipote: "quando perdi, non perdere la lezione!". Oppure lo Starec Siluan²⁸ diceva: "l'Uomo saggio è quello che sbaglia una sola volta!"

I problemi sorgono quando dinnanzi al male, e alla sofferenza, cerchiamo di proteggerci, sviluppando una serie di strategie di difesa, o di protezione.

Ricordo che il primo livello di reazione è passionale:

- l'ira ... e la violenza;
- la tristezza, ... e l'atteggiamento depressivo;

²⁴ Però quando la sofferenza è così grande, non c'è assolutamente nessun modo per scamparsene. Allora dobbiamo arrenderci, accettare la sconfitta, ... e in questo momento preciso, nella sofferenza accolta, faccio l'esperienza di essere amore piuttosto che essere distrutto dalla sofferenza stessa. Solo colui che ha fatto questa esperienza può capire. Se ne trova una bellissima descrizione in: "Ultimi frammenti di un lungo viaggio" di Christiane Singer ; ed. Sonzono – 2008. (Nata a Marseille nel 1943, defunta a Vienna il 4-04-2007).

²⁵ Cf. Trattato delle Passioni di San Tommaso d'Aquino, nella Summa Teologica.

²⁶ Mi appartiene accordare alle passioni lo svilupparsi a loro modo, oppure posso restringerne lo spazio, fino a sradicarle grandemente.

²⁷ ... e può anche fare del male al prossimo. Per questo la Bibbia invita ad allontanarsi da tale atteggiamento invitando, al tempo stesso, all'amore del prossimo, *come se stesso*. Cf: Levitico 19, 18 - Zacaria 8, 17 - Proverbi 3, 29 - Matteo 19, 19 - Giacomo 4, 12.

²⁸ Nato in 1866 a Chovsk (Russia) – Morto al Monte Athos (Grecia), l' 11 settembre 1938.

- la fuga, con la negazione della realtà, o la ricerca del dimenticare, o ancora con la sostituzione del ricordo tramite altre attività che impediscono di riflettere.

Ma prima ancora delle passioni, intese come reazioni impulsive, ci sono i riflessi arcaici.²⁹

Quando il nostro cervello non era ancora totalmente sviluppato, non potevamo fare analisi. In seguito, col raggiungimento della maturazione biologica, pur conservando i riflessi, acquisiamo la facoltà di ragionare.

Sapete anche, che un riflesso agisce aldilà della consapevolezza. (Piuttosto, prima di lei).

Dunque, osserviamo come agisce il riflesso.

Dinanzi al male il primo riflesso che abbiamo, è di ritirarci indietro (come facciamo quando abbiamo la mano su una fiamma).

Un altro riflesso è quello di cancellare la causa del male, come spegnere il fuoco che brucia il mio letto.

Un ultimo riflesso è di chiudersi (... dietro una blindatura).

Mi sembra che la psicologia cerca di stabilire l'elenco di tutte queste strategie.

Senza entrare troppo nei dettagli, analizziamone insieme due: il *chiudersi* e il *"cancellare" la causa del male*.

1 – Il riflesso di chiudersi:

Dato che ho avuto una brutta esperienza, in quanto sono rimasto molto deluso dal comportamento di una persona nei miei confronti (al contrario delle mie attese e della mia fiducia - Pensate a qualcosa di forte, per esempio: un caso di abuso sessuale da parte di un parente), allora prendo la decisione di chiudermi, mi chiudo per non dare spazio ad altre possibili esperienze dello stesso genere.

Così, nessuno mi ferisce, e mi ferirà, mai più.

Però essendo un essere spirituale, l'abbiamo visto, l'adempimento di quello che sono si trova nella parola condivisa nella fiducia.

Certo nel mio carro-armato non prenderò più delle botte, però nessuno avrà più la possibilità di darmi un bacio!

2 – L'altro riflesso: *"cancellare" la sorgente del male*, è ancora più complesso.

Adesso, sono al centro del benessere, alla chiave della *pace del cuore*.

Se c'è il fuoco nel mio letto lo spengo con un secchio d'acqua. Va benissimo.

Ma quando la causa del mio malessere è un altro uomo cosa faccio? Lo spengo?

Esempio:

Se il mio vicino di casa mi da fastidio, gli sparo? Perché no?

Se lo faccio, allora posso gustare un pò di tranquillità! ... Ma dopo poco, mi raggiunge

²⁹ Penso personalmente che si trova lì l'origine di tutto quello che S. Freud ha descritto e nominato con la parola "inconscio". In effetti, questo inconscio, non può venire dall'esteriore: altrimenti sarebbe un altro a gestirmi. Ma se non viene dall'esterno, viene dunque dall'interno! Ma come? Come una decisione, ma sotto la forma di un riflesso (spesso di sopravvivenza), in un certo momento della mia vita.

I riflessi acquisiti prima della fine della formazione del cervello, rimangono attivi nella persona adulta.

il pianto dei suoi orfani e della sua vedova!

Scopro così che, colui che era per me una causa di disturbo, era la felicità dei suoi. In fine, ho fatto più male che bene: Ho sbagliato la gerarchia dei beni!

Dunque quando si tratta di un essere umano che fa del male, il problema è molto più complesso.

Per evitare sia di distruggere un essere umano, sia di abbandonare il mio cuore al rancore o ad ogni forma di auto distruzione; è necessario riuscire a distinguere bene: **gli atti** della persona, rispetto alla **persona** stessa.

Dobbiamo sempre giudicare gli atti. Appunto, l'intelligenza è fatta per questo: Porre un giudizio, sia sui miei atti, sia su quelli degli altri. Gli atti sono buoni oppure sono cattivi?

Questo ci aiuta a crescere in sapienza, nella consapevolezza delle conseguenze di ogni tipo di atto.

Sempre giudicare, valutare, gli effetti degli atti. Sempre.

Però, le persone **mai!** Non posso dire: il tale è cattivo, il tale è il male. No!

Non posso mai identificare una persona con il male che ha fatto!³⁰

Posso solo dire: il tale, nel tal giorno, mi ha fatto del male.

Ma l'uomo può sempre cambiare, chiedere perdono e riparare al male che ha fatto.

Ma soprattutto non posso a priori giudicare le sue intenzioni. Solo lui può rivelarmele, ... se vuole. Questo accade quando chiediamo perdono: "Sai ho sbagliato nei tuoi confronti, ma ti voglio bene".

Dunque dinanzi all'uomo che mi fa (o che mi ha fatto) del male, grazie ad un sano modo di esprimermi con parole, posso dichiarare l'atto negativo, senza distruggere il suo autore ... senza negare neanche quello che fa di lui una persona: la sua libertà.³¹

Ma cosa fare di questo autore del mio male?

Fino a che mi vuole del male, mi tengo lontano da lui!

Mi ricordo che, nel passato, per picchiare avevo bisogno di fare il pugno duro. Ma nello stesso tempo il mio cuore si faceva duro, anche lui!

Dopo aver picchiato non ero più capace di ricevere amore, ero da solo, con il cuore duro, e infine molto infelice!

Da questa esperienza, che purtroppo, abbiamo tutti più o meno fatto, sappiamo che quello che ci fa del male ... fa a se stesso, un male più grande di quello che ha fatto a me. A me fa un male esterno, ma a se fa un male interno.

³⁰ Il problema è quando abbiamo preso una decisione sulla base di un riflesso. Soprattutto quando il nostro cervello non era ancora sviluppato. Questa decisione, intenzione, rimane. Quando il contesto di questa decisione-intenzione è dimenticato nella notte dei tempi, continua però a operare. Così si forma il famoso *incoscio* di Freud.

L'unico modo di cambiare questo riflesso-decisione divenuto incoscio, è, sul luogo della decisione: rinunciare a questa decisione perchè la vediamo chiaramente come sbagliata, e scegliere di nuovo, in base a ciò che abbiamo *rinominato* del nostro passato.

³¹ Ricordo: è proprio della persona essere *il soggetto delle sue scelte*.

Non posso abitare nel ben-essere, senza abitare tutta la mia persona. E non posso abitare tutta la mia persona, negando all'altro la dignità della sua persona: essere libero ... anche di sbagliare!

Dio stesso ha un immenso rispetto della nostra libertà. Dio ferma la sua Onnipotenza dinnanzi alla nostra libertà. Così, da noi le creature, può venire del male: attraverso la scelta fatta da una creatura spirituale.

Malgrado la sofferenza posso dormire con il cuore in pace.
Ma quello che fa del male non può avere la pace nel cuore, e ancor meno la felicità.
Se la cattiveria del cattivo mi rendesse cattivo sarebbe lui a vincere.
Preservare la mia dignità, nel rispettare la dignità dell'altro qualsiasi sia, il suo comportamento nei miei confronti, mi invita dunque a rinunciare a essere causa di male.
Meditare sulla dignità dell'uomo mi aiuta in questo.

Poiché la dignità dell'uomo è nell'attività del suo spirito, riusciamo ad averne esperienza, solo visitando la nostra interiorità.

E' per questo che gli uomini hanno una valutazione diversa della dignità, del valore, dell'uomo, poichè ognuno la riporta alla propria esperienza.
Ecco perchè, questo valore, e questa dignità, sono al centro di tutti gli attuali grossi dibattiti (la pena di morte, l'eutanasia, la tortura, l'aborto, etc...)

Per un cristiano, il prezzo della dignità di un uomo, il valore di un uomo é ... **il prezzo del sangue di un Dio fatto uomo.**³²

Questa è la riflessione su cui si fonda l'invito di Rabbì Iesuha di amare i nostri nemici.³³

Sappiamo che gli amici si condividono i segreti dei loro cuori. In effetti, Rabbì Iesuha ci insegna i segreti del cuore di Dio, affinché non siamo più servi, ma suoi amici.³⁴ E cosa ci dice?: “ Non voglio la morte del peccatore, ma che si converta e viva”³⁵

In effetti, l'unica volontà di Dio è di condividere con noi la sua felicità, in una amicizia reciproca con Lui.

Ora, l'amico desidera ciò che desidera il suo amico. Condividere tutto con lui.

Dunque la mia amicizia con Dio, mi spinge a desiderare tutto quello che Dio vuole, compreso l' uomo che mi vuole del male!

A causa del mio amore per Dio, condivido la stessa attesa di Dio su di lui.

E Dio invita, anche lui, a diventare, un giorno, suo amico.³⁶

E' questo pensiero che mi permette di convivere con il mio nemico, senza essere disturbato, nè dalla paura, nè dal rancore, nè nient'altra negatività.³⁷

Questo cammino verso la pace del cuore è reso possibile, grazie ad un giusto “riconoscere le cose”.

Dunque, in poche parole, l' “*esprimere con parole*”, cioè mettere delle parole giuste su quello che mi accade, permette di sostituire la passione, gli impulsi e i riflessi arcaici,

³² Forse, è a causa di questo che la Chiesa è *esperta in umanità*.

³³ Cf: San Matteo 5, 43-48.

³⁴ Cf: Giovanni 15, 15.

³⁵ Cf: Ezechiele 33, 11.

³⁶ Cf: il *Testamento spirituale* di Christian de Chergè, in allegato.

³⁷ Anche perchè, trovando presso Dio la sorgente di ogni bene, presso di Lui non manco di nulla: *mi darrà il pane al momento opportuno*.

Poi, il grande problema è il gestire la minaccia per la mia vita rappresentata dalla presenza del mio nemico. Posso stare tranquillo, quando mi ricordo che Dio resta fedele ai suoi amici. Dunque, se rimango fedele a Lui e ai suoi insegnamenti, Lui sarà il mio Scudo dinnanzi al mio nemico.

Qui si trova la sorgente della Speranza.

con la ragione. E dunque gestire gli avvenimenti della mia vita da persona libera.

Questo si prepara in un dibattito interiore, che si chiama meditazione – per arrivare a sciogliere ogni rancore, durezza di cuore, ogni “contro”, ogni “anti”, ogni opposizione. Perché è questo che ci stanca molto: combattere contro i fantasmi ossia contro il nulla!³⁸

In fine, per *agire* e non più *reagire*. Così piano piano divengo me stesso: cioè *il soggetto delle mie scelte*.

Con questa visita e scoperta della mia interiorità, mi allontano dalla superficie del mare con le sue onde e la sua agitazione, per raggiungere le acque tranquille del profondo fino alla roccia dove trovo la stabilità salda.

Nei salmi cantiamo frequentemente come il Signore è *mia rupe e mia salvezza*.³⁹

E' Lui che si trova nel più profonde nel mio cuore. Solo Dio è stabilità.*

Così abbiamo visto l'importanza dell'attribuire la parola giusta per ogni cosa e di poter dividerla nella fiducia, in un rapporto interpersonale, da persona a persona. Con questo mezzo camminiamo verso l'unificazione di noi stessi, nell'armonia di tutti i nostri aspetti.

Unificazione con il nostro passato, con i nostri atti attuali, nel sano e rispettoso amore della nostra dignità.⁴⁰

Così, mi apro alla comunione con gli altri. Essendo unificato, avendo tolto da me ogni forma di tensione, posso trovare la pace.

Essendo riappacificato posso essere sorgente di pace per gli altri, un'attore di pace per la comunità umana dove vivo.

Questa pace, mi permette di essere in accoglienza dei desideri e dei bisogni dei miei vicini, prossimi ... e di rispondergli, fino a che mi è possibile fare.

Così, vediamo come la *pace del cuore* permette di amare con il dono autentico e responsabile di me stesso.

E se mi è obiettivamente impossibile mettermi al servizio del bisogno di mio fratello, accetto semplicemente che lo faccia un altro.

³⁸ Per quanto riguarda *il dire le cose*, ci sarebbe, ancora, un'altra via da esplorare: la via dell'espressione artistica. Si tratta di una via mediana, nel senso che l'arte permette un linguaggio meno preciso della parola, ma anche più spontaneo: essendo meno elaborato può essere più istintivo. Tuttavia, proprio per questa ragione permette un'espressione più arcaica delle emozioni.

Attraverso l'espressione artistica (anche senza particolare qualità artistica) queste emozioni sono espresse non verso un'altra persona, ma nella materia. Questo aspetto permette alla persona di sfogare anche una certa violenza o prepotenza, senza danni per gli altri.

L'ispirazione (cioè l'idea della forma che abbiamo nella testa, prima di metterla nella materia) essendo della vita interiore, dunque spirituale, permette già un certo accesso alla propria interiorità personale, anche se indirettamente (cioè mediante questa attività *artistica*). Così l'espressione dei sentimenti tramite l'arte permette un approccio più dolce ad una realtà che, ogni tanto, può essere abbastanza brutta.

³⁹ Cf. Gli Salmi 18 - 31 - 62 - 89 - 95 e anche 2 Samuele 22, 47.

⁴⁰ La parola “monaco”, in greco, vuole dire “l'unificato”, colui che si è radunato (al di là di ogni disperse) fino ad essere uno, alla somiglianza del suo Dio: “Ascolta Israele, il Signore tuo Dio. Il Signore è Uno (e unico)”. (Deuteronomio 6, 4).

Giunti a questo punto vorrei condividere con voi, un aspetto della malattia:
Il nostro corpo ha un potenziale di salute più o meno grande. Non siamo uguali
dinanzi la natura!

Non posso aumentare questo potenziale - è un dato, un fatto reale.
Ma posso preservarlo e non trascurarlo.

Ribadisco che questo punto di vista, riguarda solo un aspetto della malattia, secondo
un approccio abbastanza moderno, sviluppatosi in Francia e nel Canada.⁴¹

Siamo talmente tanto fatti per la comunicazione dei messaggi che, se non possiamo
esprimerli con la bocca, li esprimeremo con la passione, l'abbiamo visto. Ma se anche
questo linguaggio ci è reso impossibile, arriveremo al linguaggio del corpo.

In francese la parola *malattia* può essere scomposta in tre parole:⁴²
“(il) male ha detto”. Questo si chiama somatizzazione.
Ma la domanda è: dove arriva il fenomeno della somatizzazione?
Ci si chiede anche, se il cancro è una somatizzazione.
Secondo me la risposta è sì!

Ogni malattia esprime uno stato d'animo negativo.
Prendiamo il caso dell'otite.

Gli ultimi lavori hanno messo in evidenza che l'otite esprime tramite il corpo un'ira
cui è stato vietato l'esprimersi con parole (per diverse ragioni). Dunque in qualche
modo, il corpo desidera questa malattia, questo disfunzionamento della salute.

Secondo questo ragionamento, se il medico somministra delle medicine, queste
saranno in opposizione col desiderio inconscio del corpo.
Il farmaco impone la salute a un corpo che desidera ancora la malattia, per
esprimere il suo messaggio.

Prendere sul serio questo linguaggio del corpo, dovrebbe condurre il medico a
suggerire al paziente di porsi la domanda sulla presenza eventuale di ira nel suo
cuore.

Basta fare una buona domanda per svegliare la conoscenza ! ... per avviare una
buona ricerca del vero. Se la domanda colpisce qualcosa di vero,⁴³ il paziente si
aprirà all'accoglienza della sua realtà interiore e inizierà un cammino di riflessione

⁴¹ E non voglio seguire per niente l'assolutismo pazzesco del Dottore Hamer! Come ogni altra forma di
assolutismo o idealismo, ...che consiste nel generalizzare dall'insieme del problema un unico aspetto
della realtà. Un sincero cercatore del vero sa che non avrà mai finito di trovarne!

Non si può negare l'azione degli agenti patogeni sul nostro organismo; tuttavia ci interessiamo
maggiormente al modo individuale col quale ognuno li combatte: con maggiore o minor forza o vitalità.
Il nostro potenziale di vitalità non è illimitato.

Per di più, non vedo perché una terapia non potrebbe coabitare con un'altra. Normalmente non
possono opporsi; eventualmente sono solamente gli effetti secondari che se combinati insieme
potrebbero produrre una conseguenza dannosa. Ma non capisco come due terapie di diverso genere
possono contrastarsi.

⁴² Maladie ... “mal a dit”.

⁴³ ... perchè la buona domanda ha fatto prendere coscienza all'intelligenza che le mancava un aspetto
della descrizione del vero.

fino a raggiungere una sana espressione con parole. A condizione di non avere troppa paura della verità!

Quando l'ira sarà riconosciuta e la sua origine identificata, allora il corpo non avrà più bisogno della malattia, e cercherà la salute.

A questo punto le medicine agiranno in accordo con il corpo!

Viceversa le medicine saranno percepite come un nuovo modo di chiedere al corpo di tacere. Allora il corpo cercherà una malattia ancora più profonda per esprimersi ... così via, fino al cancro.

Dunque, cercare la verità su se stesso è una grande disposizione alla salute!

C'è tutto un mondo che si apre quando capiamo e accettiamo che il vero non può farci del male, ma invece solo del bene ... anche se non piace sempre!

Spesso ci fermiamo per paura di scoprire del nuovo ... che potrebbe essere spiacevole.

In questo, conoscere l'esistenza di un Dio Buono e "Amico degli uomini"⁴⁴ è un grande sostegno.

Tutto questo per arrivare alla conclusione che, essendo l'uomo un mammifero ma anche un essere spirituale, cioè intelligenza e amore, ossia persona, non può fare economia nel riflettere, nominare chiaramente le cose e neanche nel dividerle attraverso il "mettere in parole".

E' ovvio che per comunicare l'essenziale nella fiducia, si chiede di prendere coscienza, raggiungere l'essenzialità.

Attraverso questa riflessione, abbiamo visto come il realismo e il giusto denominare incidono fortemente sulla vitalità della persona.

Abbiamo un punto culminante del denominare: nel rendere grazie⁴⁵, nel chiedere perdono,⁴⁶ e nell'esprimere le nostre intenzioni: *Ti voglio bene*.

L'uomo si realizza nell'incontro da persona a persona.

In conclusione, la persona è un essere fatto per comunicare l'essenziale, in vista della comunione:

- sia con se stessa
- sia con l'altro (cioè l'amico)
- sia con Dio (il suo Creatore, Padre e Salvatore)

⁴⁴ Cf. Liturgia della Chiesa Orientale.

⁴⁵ Probabilmente la parola grazie è la più stabilizzante: Ho identificato il bene che ho ricevuto, la persona che me lo ha fatto e percepisco l'espressione del suo amore per me, tramite questo "regalo". A questo regalo, rispondo con il dono di me stesso, anche avendo niente nelle mani, e dico: "grazie!"

Però queste semplicissime parole segnano nel mio cuore che sono stato amato. E questo rende felice!

⁴⁶ La parola "ti chiedo perdono" è un importantissimo denunciare il male: quello che ho fatto! Dicendo così, esprimo da una parte il male fatto, ma nello stesso momento dico che non lo voglio più: lo denuncio come un male chiaramente riconosciuto. Dall'altra parte esprimo la mia speranza nella capacità dell'altro di riconoscere la mia dignità: un essere capace di fare di nuovo del bene.

Però, avendo fatto il male, avendo offeso l'amico, riconosco che non ho più nessun diritto al suo amore per me. Lui sta libero di perdonarmi o no.

Ma questa parola "ti chiedo perdono" libera l'uno e l'altro. E' liberatrice e portatrice di pace.

E l'essenziale si dice con le tre parole dell'amore:⁴⁷ Grazie, Perdono, Ti voglio bene. Questo è proprio dell'uomo: costituisce la sua nobiltà e la sua possibilità di una vita secondo lo spirito.

Questa vita di comunicazione dell'essenziale,⁴⁸ mi rende maggiormente me stesso e allo stesso tempo invita l'altro ad accedere al medesimo movimento!

E la salute dello spirito predispone alla salute del corpo.

P. François-Marie GIRARD fsj

*Qui, devo anche ringraziare, di tutto cuore,
coloro che mi hanno così gentilmente sostenuto e aiutato,
specialmente nella ricerca della giusta traduzione dei termini francesi
e della giusta parola italiana.*

⁴⁷ Una definizione popolare dell'amore è: Accogliere l'altro come è, poi fare di tutto per rederlo felice, e in fine migliore. (Sfortunatamente, siamo portati a fare nell'ordine inverso).

L'amore è l'essenziale della vita, e l'amore è dono di se stesso.

L'uomo si costruisce nel ricevere amore e si realizza nel donare se stesso. "A chiunque fu dato molto, molto sarà chiesto; a chi fu affidato molto, sarà richiesto molto di più." (Rabbi Iesuha, secondo Luca 12, 48).

⁴⁸ E' molto interessante constatare la coerenza di Dio: Ci ha creati alla sua immagine, con la necessità di concepire, dire ed esprimere, il nostro *mondo interiore*. E Lui stesso, quando è venuto a noi ... l'ha fatto tramite il Verbo di Dio (fatto uomo), il quale ci ha insegnato l'intimità col Padre !

Allegato 1

Testamento spirituale del Padre Christian de Chergé Aperto la domenica di pentecoste 26 maggio 1996

Forse avete visto il film: “*Uomini di Dio*”.

Questo film è la storia vera di un monastero di trappisti in Algeria.

Padre Christian de Chergé, priore del monastero *Nostra Signora dell'Atlas*, è nato il 18 gennaio 1937. Ha voluto lasciare alla sua famiglia una traccia delle sue motivazioni profonde, esprimendo la sua consapevolezza dei rischi dello stare in Algeria nell'ambito dell'islamismo del GIA dell'epoca.

Queste righe testimoniano come un uomo vivendo della pace nel cuore, resa salda dalla speranza nella vittoria del bene sul male con la Resurrezione, può vedere il suo futuro carnefice come un fratello, perchè anche lui è chiamato da Dio a condividere il suo unico amore.

Ha scritto questo documento in due volte: il 1° dicembre 1993 e il 1° gennaio 1994.

Nella notte tra il 26 e il 27 marzo del 1996, padre Christian de Chergé e altri sei monaci trappisti vengono rapiti dal monastero di Tibhirine, in Algeria. Saranno ritrovati morti due mesi dopo.

Se mi capitasse un giorno (e potrebbe essere anche oggi) di essere vittima del terrorismo che sembra voler coinvolgere ora tutti gli stranieri che vivono in Algeria, vorrei che la mia comunità, la mia Chiesa, la mia famiglia si ricordassero che la mia vita era *donata* a Dio e a questo paese.

Che essi accettassero che l'unico Padrone di ogni vita non potrebbe essere estraneo a questa dipartita brutale. Che pregassero per me: come potrei essere trovato degno di tale offerta? Che sapessero associare questa morte a tante altre ugualmente violente, lasciate nell'indifferenza dell'anonimato.

La mia vita non ha più valore di un'altra. Non ne ha neanche di meno. In ogni caso, non ha l'innocenza dell'infanzia. Ho vissuto abbastanza per sapermi complice del male che sembra, ahimè, prevalere nel mondo, e anche di quello che potrebbe colpirmi alla cieca.

Venuto il momento, vorrei avere quell'attimo di lucidità che mi permettesse di sollecitare il perdono di Dio e quello dei miei fratelli in umanità, e nel tempo stesso di perdonare con tutto il cuore chi mi avesse colpito.

Non potrei auspicare una tale morte. Mi sembra importante dichiararlo. Non vedo, infatti, come potrei rallegrarmi del fatto che un popolo che amo sia indistintamente accusato del mio assassinio.

Sarebbe un prezzo troppo caro, per quella che, forse, chiameranno la “grazia del martirio”, il doverla a un algerino chiunque egli sia, soprattutto se dice di agire in fedeltà a ciò che crede essere l’islam.

So il disprezzo con il quale si è arrivati a circondare gli algerini globalmente presi. So anche le caricature dell’islam che un certo islamismo incoraggia. E’ troppo facile mettersi a posto la coscienza identificando questa via religiosa con gli integralismi dei suoi estremisti.

L’Algeria e l’islam, per me, sono un’altra cosa: sono un corpo e un’anima. L’ho proclamato abbastanza, credo, in base a quanto ne ho concretamente ricevuto, ritrovandovi così spesso il filo conduttore del Vangelo imparato sulle ginocchia di mia madre, la mia primissima Chiesa, proprio in Algeria e, già allora, nel rispetto dei credenti musulmani.

Evidentemente la mia morte sembrerà dar ragione a quelli che mi hanno rapidamente trattato da ingenuo o da idealista: “Dica adesso quel che pensa”. Ma costoro devono sapere che sarà finalmente liberata la mia più lancinante curiosità.

Ecco che potrò, se piace a Dio, immergere il mio sguardo in quello del Padre, per contemplare con lui i suoi figli dell’islam come lui li vede, totalmente illuminati dalla gloria di Cristo, frutti della sua passione, investiti del dono dello Spirito, la cui gioia segreta sarà sempre lo stabilire la comunione e il ristabilire la somiglianza, giocando con le differenze.

Di questa vita perduta, totalmente mia, e totalmente loro, io rendo grazie a Dio che sembra averla voluta tutta intera per quella *gioia*, attraverso e nonostante tutto.

In questo *grazie*, in cui tutto è detto, ormai, della mia vita, includo certamente voi, amici di ieri e di oggi, e voi, amici di qui, accanto a mia madre e a mio padre, alle mie sorelle e ai miei fratelli, e ai loro, centuplo accordato come promesso!

E anche a te, amico dell’ultimo minuto, che non avrai saputo quel che facevi. Sì, anche per te voglio questo *grazie* e questo *ad-Dio* profilatosi con te. E che ci sia dato di ritrovarci, ladroni beati, in paradiso, se piace a Dio, Padre nostro, di tutti e due.

Amen! Insc’Allah (Cioè:”*Come Dio lo vuole*”)

Algeri 1° dicembre 1993

Tibhirine 1° gennaio 1994

+ *Christian*

Allegato 2

In omaggio a tutti voi, partecipanti al convegno del 21 maggio 2012:

Perché?

Perché è la storia di un medico. Perché si svolge in India.

Soprattutto... perché, forse, non c'è miracolo! ... ma dell'amore, sì, eccome!

Probabilmente non vi è un miracolo, eppure in questa storia,

possiamo osservare come la Provvidenza guida bene la generosità degli uomini!

Particolarmente quando essi hanno una Speranza che arriva fino al dono di se stessi,

senza seguire i ragionamenti umani, ma solo il cuore.

“Tutto quello che non è dato, è perso”⁴⁹

Comunque, mi piace regalarvelo!

Il prezzo di un miracolo

COME LA FEDE PURA E SEMPLICE DI UN BAMBINO PUÒ REALIZZARE UN MIRACOLO

(in “Mes racines sont dans le Ciel”, del Padre Ceyrac, Éd. Presses de la Renaissance, 2004).

Ho la gioia di occuparmi di bambini, ...di tanti bambini: bambini orfani, bambini abbandonati, bambini che vivono per strada, o semplicemente bambini molto poveri. Hanno due cose in comune: sono tutti molto poveri e bisognosi di essere amati. Mi piace pertanto cominciare questo piccolo libro con la storia di una bambina, storia che ho sentito per bocca del Dr Arim Premji, durante un suo discorso agli studenti di Madras.

Questa è la storia vera di una bambina di otto anni che ha molto amato e ha creduto che l'amore potesse fare delle meraviglie.

Il suo fratellino, che adorava, sarebbe morto di un tumore al cervello. I suoi genitori che non erano ricchi, avevano fatto di tutto per salvarlo. Tutti i loro modesti risparmi erano stati spesi ed essi avevano dovuto cambiare casa per pagare le fatture degli ospedali; tornando un giorno, esausto, da questi tentativi che si concludevano sempre con un insuccesso, il papà si accasciò su una sedia e disse a sua moglie che aveva le lacrime agli occhi:

“Sai, cara, credo che ormai è finita. Abbiamo fatto tutto e siamo rovinati. Ci sarebbe forse un'operazione molto cara che lo potrebbe salvare. Ma si tratta di una spesa ingente e nessuno è pronto ad anticiparci il denaro.”

Avvicinatosi a sua moglie, aggiunse, con una voce che cominciava a diventare flebile: “E' finita, sai. Solo un miracolo potrebbe salvarlo.”

La bambina, in un angolo della stanza, seguiva con intensità questa conversazione tra papà e mamma. Non capiva tutto perché, a volte, parlavano a voce bassa, ma sapeva che si trattava della vita del suo fratello minore. “Solo un miracolo potrebbe salvarlo.”

Incise questa parola che non comprendeva nella sua piccola testa e uscì dalla stanza senza far rumore. Andò nella sua piccola camera, prese il suo salvadanaio nascosto in un angolo,

⁴⁹ Proverbio indiano, o di Madre Teresa, o del Padre Ceyrac, Chi lo sa? ... Comunque tutti l'hanno preso sul serio!

svuotò le monetine sul suo letto e le contò accuratamente: un dollaro ed undici centesimi. Richiuse la piccola scatola, se la mise in tasca, e lasciò la casa senza far rumore. Si diresse verso la farmacia più vicina. Quando venne il suo turno, si avvicinò al banco, si alzò sulla punta dei piedi e davanti al farmacista attonito, allineò le sue monetine sul banco.

- Che cos'è tutto ciò? Che cosa vuoi bambina?
- Signor farmacista, queste sono per il mio piccolo fratello Andrea. E' molto, molto ammalato ed io sono venuta per comperare un miracolo.
- Che cosa mi stai dicendo? chiese il farmacista.

- Si chiama Andrea, ed egli ha un grande foruncolo che gli cresce nella testa, e papà ha detto a mamma che ormai era alla fine e che solo un miracolo poteva salvarlo. Sa, io lo amo molto; per questo sono venuta: per comperare un miracolo.

Il farmacista rispose, con un piccolo sorriso rattristato:

- Sai, piccola, qui non vendiamo miracoli.
- Guardi che ,se non basta, cercherò di raccogliere un po' di denaro in più. Quanto costa un miracolo?

Nella farmacia, c'era un signore alto e ben vestito che ascoltava questa strana conversazione. Si avvicinò alla bambina che stava raccogliendo le sue monetine con le lacrime agli occhi.

“Bimba, perché piangi? Cosa ti succede?”

- Il signor farmacista non vuole vendermi un miracolo né dirmi quanto costa? È per mio fratello minore Andrea che è molto ammalato. Mamma ha detto che necessita di un'operazione, ma papà ha detto che non la si poteva pagare (perché costa troppo), e che occorrerebbe un miracolo per salvarlo. Per questo ho portato tutto ciò che avevo.
- Quanto hai?

-Un dollaro e undici centesimi ma sa, mormorò con un filo di voce, posso trovare un po' di più.

Il signore sorrise:

“Bene, sai, credo che sia sufficiente; un dollaro e undici centesimi, questo è esattamente il prezzo del miracolo per il tuo fratello!”

Prese la somma in una mano, e nell'altra mano, afferrò dolcemente la piccola mano della bambina: “Portami da te, piccola. Vorrei vedere tuo fratello e anche papà e mamma, e vedere con loro se posso trovare il miracolo di cui avete bisogno.” La bambina e il signore alto partirono serenamente, la mano nella mano.

Il signore ben vestito non era altro che il Dr Carlton Amstrong, il grande chirurgo neurologo. Operò il bambino e Andrea, dopo alcune settimane, ritornò a casa completamente guarito.

“Questa operazione, mormorò la mamma, è un vero miracolo. Mi chiedo quanto avrebbe potuto costare.”

La bambina sorrise e stette zitta. Lei sapeva quanto il miracolo era costato, un dollaro e undici centesimi, più, certamente, l'amore e la fede di una bambina.

Il Padre Ceyrac conclude questo aneddoto sconvolgente con questo inno (tratto dalla Liturgia delle Ore, comune di un Martire) :

**“Se la speranza ti ha fatto camminare oltre la tua paura, avrai gli occhi levati.
Allora potrai vedere fino al sole di Dio.”**